

*Come le affettuosità fisiche rinsaldano il legame di coppia*



Prendersi cura del partner vuol dire donare non solo amore e/o sesso, ma anche senso di sicurezza e sostegno morale. Tutte “sensazioni” che un semplice rapporto sessuale non sempre è in grado di far vivere, mentre il potere di una coccola e di un abbraccio possono facilmente esprimere...

L’abbraccio è un modo per ritrovarsi mantenendo alti livelli d’intimità; una espressione semplice in cui la coppia può rinnovare e rinsaldare la sintonia, la complicità e l’unione.

L’importanza di baci, abbracci, carezze e altri gesti di affetto è provata anche dalla scienza: coccole e tenerezze rispondono ad un bisogno innato di sentirsi riconosciuti, apprezzati, protetti, sostenuti, amati, e possiedono straordinari poteri rigeneranti. Numerosi esperimenti scientifici hanno dimostrato quanto sono importanti le coccole per l’essere umano; è stato provato che il bisogno emotivo di contatto è fondamentale per la nostra esistenza. Il motivo è che le carezze e tenerezze rispondono al bisogno innato di sentirsi riconosciuti, apprezzati, protetti, sostenuti, amati. Le affettuosità innalzano il livello di ossitocina, l’ormone del benessere che riduce ansia e paura e dona sensazione di calma. Aumenta durante l’orgasmo, ma anche quando ci scambiamo carezze con il partner.

Inoltre, manifestare il proprio affetto con i gesti è un modo per consolidare la relazione e favorire l’empatia. Un beneficio “salutare” derivante della coccola è quello di avere un effetto sulla pressione sanguigna e sulla risposta immunitaria, aiutandoci a difenderci meglio dalle malattie. Il principale vantaggio che la vostra coppia può derivare dalle coccole è quello del “rinforzo emotivo” attraverso il tocco. Quando due persone sono unite in un abbraccio si registra una sorta di sincronizzazione cerebrale, con effetti positivi sul benessere psicofisico.

La manifestazione di affetto che vi scambiate dimostrano il livello di soddisfazione della vostra relazione di coppia, infatti i benefici delle vostre coccole non si limitano al momento dell’abbraccio, ma si ripercuotono positivamente sull’umore e sul benessere generale.

Il contatto fisico affettuoso stimola inoltre sensazioni di sicurezza, benessere e le fantasie che hanno un ruolo fondamentale nella vita sessuale di coppia.

Ovviamente, tutto questo non significa che dobbiate dispensare baci e carezze indiscriminatamente:

imparate a darvi un bacio la mattina prima di andare al lavoro, un forte abbraccio al rientro, in modo da ricreare il “contatto” e la vicinanza: come citava Stephen Littleword: *“Un abbraccio è tutto, o forse niente, dipende da te. So solo che il pensiero del tuo corpo sul mio dà luce ai miei pensieri”*.